
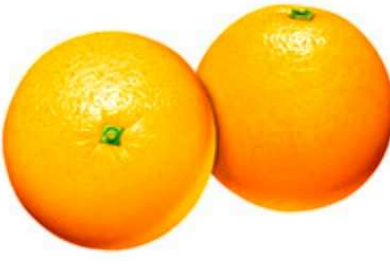
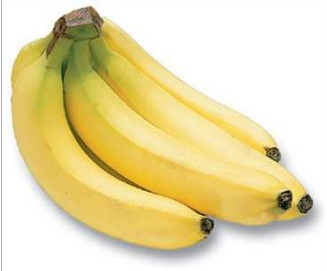


水果的益處

蘋果	橙	香蕉
		
<p>蘋果含豐富維生素C、維生素E和β胡蘿蔔素，能夠強健腸胃功能，可以降低體內不好的膽固醇，有效預防心臟病和癌症。</p>	<p>橙含有大量的維生素C、鋅和葉酸，可以幫助開胃整腸、加速傷口癒合，有效預防感冒與壞血病。此外，還能協助鈣質、鐵質的吸收，有助於成長發育。</p>	<p>香蕉可以幫助提高免疫力、改善體質、幫助排泄、改善情緒，還能使皮膚光滑細緻。</p>

葡萄	西瓜	士多啤梨
		
<p>葡萄含有豐富營養素，包括：醣類、纖維質、有機酸以及多種維生素和礦物質，可以健全腸胃功能，促進食慾、幫助消化，還能預防貧血，增強體力。</p>	<p>西瓜含有大量水份、糖份，以及豐富的維生素和礦物質，不但能夠消暑解渴，還可以幫助消化、促進新陳代謝。</p>	<p>士多啤梨的維生素C含量相當豐富（大約是蘋果的十倍），還有豐富的有機酸，不但能夠增強抵抗力，還可以預防感冒、防止牙齦出血、預防泌尿道感染。</p>

吃水果，真健康！